

		https://youtube.com/shorts/lj6mNI0t7Lc?si=fqSvFJ0LfkykEVetD				תרגילי בטן ליבה	2
	https://youtube.com/shorts/l_O17a3oRfM?si=nJ9G6eaF9P9nAeBR					גמישות פלג גוף עליון	2
	https://www.youtube.com/shorts/sERKfkPtqko					קוארדינציה	2
					https://youtube.com/shorts/HLxSWKQxW8M?si=RUKD38yfsklDvpDU	גמישות תנועתיות	3
				https://youtube.com/shorts/G7pCAMYaSE8?si=-91pNiSeZQ9wEnFK		יציבות	3
			https://youtube.com/shorts/lj6mNI0t7Lc?si=fqSvFJ0LfkykEVetD			תרגילי בטן ליבה	3
		https://youtube.com/shorts/l_O17a3oRfM?si=nJ9G6eaF9P9nAeBR				גמישות פלג גוף עליון	3
	https://www.youtube.com/shorts/sERKfkPtqko					קואורדינציה	3
					https://youtube.com/shorts/HLxSWKQxW8M?si=RUKD38yfsklDvpDU	גמישות תנועתיות	4

				https://youtube.com/shorts/G7pCAMYaSE8?si=-91pNiSeZQ9wEnFK		יציבות	4
			https://youtube.com/shorts/lj6mNI0t7Lc?si=fqSvFJ0LfkykEVetD			תרגילי בטן ליבה	4
		https://youtube.com/shorts/L_O17a3oRfM?si=nJ9G6eaF9P9nAeBR				גמישות פלג גוף עליון	4
	https://www.youtube.com/shorts/sERKfkPtqko					קואורדינציה	4
						גמישות תנועתיות	5
						יציבות	5
						תרגילי בטן ליבה	5
						גמישות פלג גוף עליון	5
						גמישות תנועתיות	6
						יציבות	6
						תרגילי בטן ליבה	6
						גמישות פלג גוף עליון	6
						גמישות תנועתיות	7
						יציבות	7
						תרגילי בטן ליבה	7
						גמישות פלג גוף עליון	7
						גמישות תנועתיות	8
						יציבות	8
						תרגילי בטן ליבה	8

						גמישות פלג גוף עליון	8
						גמישות תנועתיות	9
						יציבות	9
						תרגילי בטן ליבה	9
						גמישות פלג גוף עליון	9
						גמישות תנועתיות	10
						יציבות	10
						תרגילי בטן ליבה	10
						גמישות פלג גוף עליון	10
						גמישות תנועתיות	11
						יציבות	11
						תרגילי בטן ליבה	11
						גמישות פלג גוף עליון	11
						גמישות תנועתיות	12
						יציבות	12
						תרגילי בטן ליבה	12
						גמישות פלג גוף עליון	12